# Laufbericht + Bilder vom Aletsch Halbmarathon (von Lutz Hellmann)

Nachdem ich im April mit einer 3:25 beim Marathon im niederländischen Enschede ganz gut in die Saison gestartet bin, stand am 19.06. ein Highlight auf dem Programm, welches nach zweimaliger Corona-Absage nun endlich stattfinden konnte: der Aletsch-Halbmarathon :-)

Der Veranstalter wirbt mit dem Slogan: "Schönster Halbmarathon der Welt". Widersprechen kann ich hier definitiv nicht...!

Meine Anreise auf die wunderschön gelegene Bettmeralp (auf 1950 m) erfolgte drei Tage vor dem Halbmarathon. Bei schon fast zu warmen Wetter konnte ich mich bei einigen tollen Wanderungen an die Höhenluft gewöhnen und außerdem einige Abschnitte der Strecke vorab bewundern und die traumhafte Aussicht auf Europas größten Gletscher genießen.

Voller Vorfreude ging es am Sonntag um 10 Uhr an den Start.

Glücklicherweise hatte ich mich für den ersten von insgesamt 5 Starterblöcken angemeldet. Eine gute Entscheidung, wie sich im Laufe des Rennens rausstellen sollte.

Nach dem Start (1950 m) ging es quer durch den Ort der Bettmeralp in Richtung eines schönes Wäldchens im Osten der Alp, um dann in großem Bogen nördlich am Bettmersee (2006 m) wieder rauszukommen. Von hier ging es über die Gopplerlücke (2050 m) leicht abwärts zur benachbarten Riederalp (1925 m). Alles in allem knapp 200 Höhenmeter, die noch relativ einfach zu bewältigen waren.

Der erste Anstieg hoch zur Riederfurka (2065 m) hatte es allerdings in sich, die ersten Läufer hatten hier bereits das Joggen eingestellt.

Der Rundweg um das Riederhorn (ca. 3 km) war dann so schmal, dass ein Überholen nicht

möglich bzw. sehr gefährlich war. Spätestens hier war ich froh, dass ich im Läuferfeld recht weit vorne unterwegs war und auch ganz gut mithalten konnte.

An der Riederfurka zurück, ging es dann in einem knackigen Aufstieg auf einen der schönsten Panorama-Wege der Alpen: der Gratweg über die Aussichtspunkte Hohfluh (2227 m), Moosfluh (2333 m) und Hohbalm (2490 m) hinüber zum Ziel, dem Bettmerhorn (2647 m).

Tags zuvor konnte ich diesen Gratweg in vollen Zügen genießen und die Ausblicke auf der Chipkarte in meinem Gehirn speichern.

Auch für den Fall, dass ich mich wiederhole: sensationelle Ausblicke!! Man kann kaum genug davon bekommen.

Während des Laufs allerdings ist ein Genießen absolut nicht möglich, weil die Sturzgefahr auf dieser Strecke enorm hoch ist. Ich habe gefühlt 98% nur auf den Boden geschaut und darauf geachtet, genug Abstand zum Vordermann zu halten.

Allein aus diesem Grund ist eine frühe Anreise unbedingt zu empfehlen!

Tim Dally hatte mich gewarnt, und bei km 18.5 war es dann soweit:

es ging schnurstracks die Wand hoch. Und das auch noch bei dieser Hitze... eieiei...

Bei dieser letzten, knallharten Etappe des Rennens war es mein Vorteil, dass ich recht lange Beine habe. Dadurch konnte ich relativ große Stechschritte einlegen, um die letzten Geröllfelder zu überwinden und dabei sogar noch 5-6 Plätze gut machen.

Aufgrund von mehreren Gesprächen in den Tagen vor dem Lauf wurde mir von erfahrenen

Bergläufern/-innen gesagt, dass ich auf meine normale Halbmarathonzeit ca. 65-75 min draufpacken muss.

Als ich meine Uhr im Ziel (2647 m) dann bei 2:36:30 stoppen konnte, war ich positiv überrascht.

Im gesamten Feld habe ich damit unter 971 Männern den 300.ten Platz belegt. Für einen Flachlandläufer gar nicht mal sooo schlecht ;-)

Fazit: ein wunderschöner Berglauf mit traumhaften Ausblicken, dazu top organisiert.

Die Gegend im Wallis ist perfekt geeignet für einen einwöchigen Wanderurlaub.

Hier noch einige Eckdaten zum Lauf:

Aufstieg = 1.148 m

Abstieg = 432 m

Teilnehmerzahl = max. 2.700

Getränkestellen = ausreichend vorhanden!

Bilder im TuS Trikot gibt es leider keine; dafür eines in Wanderkluft und dazu noch einige Impressionen von der Strecke.

Außerdem gibt es auf youtube ein tolles Video, hier der link:

https://www.youtube.com/watch?v=i4i0RqUOf5s

Blick vom Gipfel des Bettmerhorn auf den Zielbereich; im Tal die Bettmeralp + Bettmersee

Streckenabschnitt km 20

Streckenabschnitt km 19

. )

Riederfurka + Riederhorn, km 14

Umrundung Riederhorn, km 10-14